

**PENGARUH SIKAP TAWAKAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL - KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 KEDIRI**

SKRIPSI



OLEH

ZUMROTUS SYA'ADAH

NIM. 20201144

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2024

**PENGARUH SIKAP TAWAKAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL - KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam menyelesaikan program Sarjana

OLEH

ZUMROTUS SYA'ADAH

NIM. 20201144

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SIKAP TAWAKAL TERHADAP KESEHATAN
MENTAL - KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 KEDIRI**

ZUMROTUS SYA'ADAH

NIM.20201144

Telah disetujui untuk di ujikan

Pembimbing I



Dr. Noer Hidayah, M.Si.
NIP.197701092005012002

Pembimbing II



Novi Rosita Rahmawati, M.Pd.
NIP. 199211092018012001

NOTA DINAS

Kediri, 13 Juni 2024

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : ZUMROTUS SYA'ADAH
NIM : 20201144
Judul :PENGARUH SIKAP TAWAKAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL – KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunanya, sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqasah yang dilakukan pada tanggal 13 Juni 2024 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Noer Hidayah, M.Si
NIP.197701092005012002

Pembimbing II



Novi Rosita Rahmawati, M.Pd.
NIP. 199211092018012001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SIKAP TAWAKAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL - KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 5 KEDIRI

ZUMROTUS SYA'ADAH


NIM.20201144

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri Pada Tanggal 13 Juni 2024

Tim Penguji,

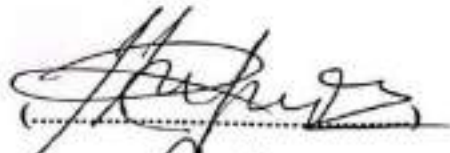
1. Penguji Utama

Ummiy Fauziyah Laili, M.Si
NIP. 195907111992031002


(.....)

2. Penguji I

Dr. Noer Hidayah, M.Si.
NIP.197701092005012002


(.....)

3. Penguji II

Novi Rosita Rahmawati, M.Pd.
NIP. 199211092018012001


(.....)

Kediri, 13 Juni 2024
Dekan Fakultas Tarbiyah



Prof. Dr. Hj. Munifah, M.Pd.
NIP.197004121994032006

MOTTO

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ

Artinya:

“Cukuplah Allah bagiku, tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal”

(QS. At-Taubah : 129)

PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zumrotus Sya'adah
NIM : 20201144
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH SIKAP TAWAKAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL -
KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI 5 KEDIRI**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini adalah asli hasil penelitian penulis sendiri dan bukan hasil plagiasi karya orang lain kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Kediri, 13 Juni 2024



Zumrotus Sya'adah
NIM.20201144

ABSTRAK

ZUMROTUS SYA'ADAH, Dosen Pembimbing Dr. NOER HIDAYAH, M.Si dan NOVI ROSITA RAHMAWATI, M.Pd : Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kesehatan Mental-Kecemasan Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri, Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Kediri, 2024.

Kata Kunci : Sikap Tawakal, Kesehatan Mental, Kecemasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk: 1) Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara sikap tawakal dengan kesehatan mental-kecemasan di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri. 2) Mengetahui seberapa besar pengaruh sikap tawakal terhadap kesehatan mental-kecemasan di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain analisis regresi linear sederhana. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dengan sample 152 dari populasi 246 peserta didik, menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* berdasarkan rumus Slovin. Analisis dilakukan dengan cara pengujian validitas dan reabilitas, uji normalitas, uji linearitas, uji homogenitas, analisis regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi.

Sikap Tawakal (X) pada peserta didik di MAN 5 Kediri berdasarkan indikator mengetahui sikap Allah serta mengetahui kekuasaan Allah, berdoa serta berusaha menyelesaikan suatu permasalahan, yakin kepada Allah dan beribadah dengan sepenuh hati, merasa tenang dengan ketentuan Allah, berfikir positif akan segala hal yang terjadi, menjauhi larangan Allah dan mengikuti perintahnya, dan menyerahkan urusan kepada Allah termasuk kategori tinggi. Sedangkan Kecemasan (Y) pada peserta didik di MAN 5 Kediri berdasarkan indikator reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis termasuk kategori sedang. Berdasarkan beberapa hasil analisis data yang dilakukan peneliti terhadap kedua variabel diperoleh distribusi data yang berdistribusi normal, terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel, dan varians populasi antar variabel adalah homogen. Pada analisis regresi linear sederhana diperoleh bahwa nilai $\text{sig} > 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima, pada uji t diperoleh nilai -11,127 nilai negatif (-) bermakna bahwa semakin tinggi sikap tawakal maka semakin rendah kecemasan yang dialami peserta didik, begitupula sebaliknya. Pada koefisien R diperoleh nilai 0,672. Kemudian besar nilai koefisien determinasi sebesar 0,452 atau 45,2%, ini berarti pengaruh sikap tawakal terhadap kecemasan sebesar 45,2% sedangkan 54,8% dipengaruhi oleh variabel lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah sedala puji bagi Allah atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kesehatan Mental-Kecemasan Pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri 5 Kediri” dengan baik.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan, dan dukungan oleh berbagai pihak, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri
2. Ibu Prof. Dr. Munifah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri.
3. Ibu Ummy Fauziah Laili, M.Si. Selaku Dosen Penguji Munaqosah atas bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Dr. Noer Hidayah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Novi Rosita Rahmawati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II atas segala bimbingan, arahan serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Kepala Madrasah, Bapak/Ibu WAKA, Bapak/Ibu Guru dan Staf MAN 5 Kediri serta para peserta didik yang telah membantu dan mendukung penulis.
7. Kedua orang tua penulis, Ayah Sumarto dan Ibu Sholihah yang selalu mendoakan, memberikan nasihat dan memberikan dukungan penuh, serta atas kesabaran yang luar biasa dalam menemani penulis mengerjakan skripsi. Penulis berharap bisa menjadi anak yang dibanggakan.
8. Nenek Jama, kakak Rizal, kakak ipar Elis, keponakan tersayang Jibril dan saudara-saudari penulis yang selalu mendukung dan mendoakan setiap saat.
9. Teman-teman seperjuangan Jelieta Mutiarani, Ashlihatul Karomiyah, Khumilatul Khofifah. Sahabat Aynani Luthfiyyah, Shofia Nabila Azzahra, Sabrinah, Muhammad Subkhan, Ahamad Alimullah Sulthoni AF serta teman-teman PAI kelas D yang selalu mendukung dan membantu.

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan mendapat pahala dari Allah Swt. dan penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi yang lainnya Aamiin.

Kediri, 13 Juni 2024



Zumrotus Sya'adah
NIM.20201144

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
MOTTO.....	v
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terdahulu.....	9
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Konsep Tawakal.....	12
2. Konsep Kesehatan Mental.....	22
B. Variabel Penelitian.....	29
C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Teknik Pengumpulan Data.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Keabsahan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Validitas dan Reabilitas.....	43
B. Deskripsi Data.....	46
C. Analisis Data.....	49
1. Uji Prasyarat.....	49
2. Uji Hipotesis.....	52
BAB V PEMBAHASAN.....	56
A. Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kesehatan Mental-Kecemasan pada Peserta Didik di MAN 5 Kediri.....	56
B. Besaran Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kesehatan Mental-Kecemasan pada Peserta Didik di MAN 5 Kediri.....	59
BAB VI PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	67
RIWAYAT HIDUP.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian Peserta Didik.....	31
Tabel 3.2 Sample Penelitian Peserta Didik	33
Tabel 3.3 Blue Print Skala Tawakal (X).....	35
Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecemasan.....	36
Tabel 3.5 Skala Likert.....	37
Tabel 3.6 Kriteria Reabilitas.....	39
Tabel 3.7 Koefisien Korelasi.....	42
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Sikap Tawakal (X).....	43
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Kecemasan (Y).....	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Reabilitas Sikap Tawakal (X).....	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Reabilitas Kecemasan (Y).....	46
Tabel 4.5 Hasil Deskripsi Data Sikap Tawakal (X) dan Kecemasan (Y).....	46
Tabel 4.6 Kategori Data Variabel Sikap Tawakal (X).....	48
Tabel 4.7 Kategori Data Variabel Kecemasan (Y).....	49
Tabel 4.8 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	50
Tabel 4.9 Anova.....	51
Tabel 4.10 Homogeneity of Variances.....	52
Tabel 4.11 Coefficients ^a	54
Tabel 4.12 Model Summary ^b	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian Sebelum Uji Validitas dan Reabilitas.....	68
Lampiran 2 Skor Tabulasi 50 Responden diluar Sample Penelitian (Sikap Tawakal).....	72
Lampiran 3 Skor Tabulasi 50 Responden diluar Sample Penelitian (Kecemasan).....	74
Lampiran 4 Uji Validitas Sikap Tawakal.....	76
Lampiran 5 Uji Reabilitas Sikap Tawakal.....	77
Lampiran 6 Uji Validitas Kecemasan.....	78
Lampiran 7 Uji Reabilitas Kecemasan.....	79
Lampiran 8 Skor Tabulasi 152 Responden Sikap Tawakal.....	80
Lampiran 9 Skor Tabulasi 152 Responden Sikap Kecemasan.....	86
Lampiran 10 Hasil Analisis Deskriptif.....	92
Lampiran 11 Uji Normalitas.....	93
Lampiran 12 Uji Linearitas.....	94
Lampiran 13 Uji Homogenitas.....	95
Lampiran 14 Uji Hipotesis.....	96
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 16 Surat Balasan dari Madrasah.....	98
Lampiran 17 Dokumentasi.....	99
Lampiran 18 Lampiran Validasi Angket.....	100
Lampiran 19 Lembar Bimbingan.....	118